

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Куянкковская средняя общеобразовательная школа»
им.Г.Курмаша

ПРИНЯТО
на заседании педсовета МБОУ
«Куянкковская средняя
общеобразовательная
школа» им.Г.Курмаша
(протокол № 2 от 30.08 20 г.)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Куянкковская
средняя общеобразовательная
школа» им.Г.Курмаша
Ахмадуллин Т.Н.
от 31.08.2016
дата



**Комплексная программа
«Здоровье»
на 2016-2021 гг.**

Куянкково
2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблемы сохранения здоровья обучающихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психического и духовного. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Нашей основной задачей является не только формирование у обучающихся системы знаний учебных дисциплин, но и содействие социализации выпускников средней общеобразовательной школы в сложных и динамично меняющихся условиях современной действительности. Личностно-ориентированная педагогика направлена на развитие у каждого обучающегося качеств, необходимых для его успешной самореализации. Проблемная экология, социальная напряженность, размывание нравственных ценностей части социума усложняют традиционные задачи школы.

Здоровье детей – это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе, состояние здоровья ухудшается в несколько раз.

Беспокоят специалистов и другие недуги современной молодежи, такие как зависимость от табака, алкоголя и наркотиков. Несмотря на то, что здоровье подрастающего поколения всегда было в центре внимания школы и общественности, сегодня как никогда здоровьесбережение становится актуальным.

Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения. Среди ряда причин, из-за которых происходит нарушение здоровья школьников, выделяются: 1. чрезмерная занятость; 2. высокие учебные нагрузки; 3. несоответствие между внешними требованиями и возможностями ребенка.

Стратегической целью образования является создание школьной среды, способствующей физическому и нравственному оздоровлению детей и подростков, поддержанию уровня имеющегося здоровья, укреплению и формированию здоровья, обеспечивающей профилактику вредных привычек, безопасность жизнедеятельности, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание культуры здоровья.

Цель программы:

Сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося

Задачи программы:

- ❖ создание в школе организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья обучающихся;
- ❖ пропаганда здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- ❖ внедрение современных методов мониторинга здоровья;
- ❖ разработка системы мер, уменьшающих риск возникновения заболеваний и повреждений, связанных с социальными аспектами жизни учащихся и минимизирующих влияние стрессообразующих факторов образования;

- ❖ привитие обучающимся знаний, умений и навыков, необходимых для принятия разумных решений по сохранению личного здоровья, а также сохранению и улучшению безопасной и здоровой среды обитания;
- ❖ организация учебно-воспитательного процесса в школе с учётом результатов медико-психологического обследования учащихся;
- ❖ просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- ❖ гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- ❖ освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников,
- ❖ планомерная организация полноценного сбалансированного питания обучающихся;

Участники программы

Обучающиеся школы

Родители обучающихся

Классные руководители

Учителя-предметники

Врачи-специалисты, фельдшер ФАПа (по согласованию);

Функции различных категорий работников школы в контексте реализации программы

1. Функции медицинской службы:

- ❖ проведение диспансеризации учащихся школы;
- ❖ медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
- ❖ выявление учащихся специальной медицинской группы.

2. Функции администрации:

- ❖ общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- ❖ общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
- ❖ организация и контроль уроков физкультуры;
- ❖ обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
- ❖ разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
- ❖ организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;
- ❖ организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
- ❖ организация работы психологической службы в школе.

3. Функции классного руководителя:

- ❖ санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- ❖ организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
- ❖ организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- ❖ организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- ❖ организация и проведение профилактической работы с родителями;

- ❖ организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами;
- ❖ организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- ❖ организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
- ❖ организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

4. *Функции родителей:*

- ❖ создание необходимых условий для занятий ребёнка;
- ❖ создание условий для оздоровления ребёнка;
- ❖ формирование мотивации к ведению здорового образа жизни;
- ❖ взаимодействие с учителями в проблемных ситуациях;

5. *Функции учащихся*

- ❖ формирование собственной мотивации к сохранению и укреплению здоровья;
- ❖ формирование привычки соблюдать гигиенические правила и нормы;
- ❖ изучение учебного материала по здоровьесбережению и соотнесение его с собственным опытом;
- ❖ нацеленность на поиск позитивного выхода в проблемных ситуациях.

Срок реализации программы

Данная программа «Здоровье» рассчитана на 5 лет и предполагает постоянную работу по её дополнению и совершенствованию.

Прогнозируемый результат

- повышение функциональных возможностей организма учащихся, развитие физического потенциала школьников;
- рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья.

Модель личности ученика

Модель выпускника первой ступени обучения	Модель выпускника второй ступени обучения	Модель выпускника третьей ступени обучения
<ul style="list-style-type: none"> - знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены; - владение основами личной гигиены и здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - знание основ строения и функционирования организма человека; - знание изменений в организме человека в пубертатный период; - умение оценивать свое физическое и психическое состояние; - знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека; - поддержание физической формы; - телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости; 	<ul style="list-style-type: none"> - стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и профессиональной пригодности через физическое совершенствование и заботу о своем здоровье; - убеждение в пагубности для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек; - знание различных оздоровительных систем; - умение поддерживать

	- гигиена умственного труда.	здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека; - способность вырабатывать индивидуальный образ жизни; - гигиена умственного труда
--	------------------------------	---

Основные направления программы и их краткое содержание

Медицинское направление предполагает:

- 1) создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- 2) составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- 3) проведение физкультминуток;
- 4) гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- 5) планомерная организация питания учащихся;
- 6) обязательное медицинское обследование;

Просветительское направление предполагает:

- 1) организацию деятельности с учащимися и родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- 2) пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, дни здоровья);
- 3) совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма;
- 4) пропаганда физической культуры и здорового образа жизни

Психолого-педагогическое направление предполагает:

- 1) предупреждение проблем развития ребенка;
- 2) использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- 3) обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- 4) развитие познавательной и учебной мотивации;
- 5) формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- 6) совершенствование деятельности психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения.

Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- 1) организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- 2) привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- 3) широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

Диагностическое направление предполагает:

- 1) проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются:
-) общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;

-) текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей);
-) режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями.

Профилактическое и коррекционное направление предполагает:

- 1) предупреждение и своевременное выявление отклонений в состоянии здоровья учащихся;
- 2) профилактика заболеваемости и коррекция здоровья утренняя зарядка, физкультминутки, динамические паузы, витаминотерапия;
- 3) мониторинг естественной и искусственной освещённости учебных кабинетов.
- 4) разработка комплексов упражнений лечебной гимнастики для разных групп обучающихся по показателям здоровья;
- 5) организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

Реализация основных направлений программы

- убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника;
- проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня;
- посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе;
- контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков;
- проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями;
- ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений;
- обеспечение каждого учащегося горячим питанием в столовой;
- контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений;
- привлечение учащихся к занятиям в спортивных секциях во внеурочное время;
- в рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнёров;
- создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса;
- обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.

Формы работы

1. Учет состояния детей:
 - ✓ анализ медицинских карт;
 - ✓ определение группы здоровья;
 - ✓ учет посещаемости занятий;
 - ✓ контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.
2. Физическая и психологическая разгрузка обучающихся:
 - ✓ динамические паузы;
 - ✓ организация спортивных перемен;
 - ✓ дни здоровья;
 - ✓ физкультминутки для обучающихся 1–5 классов;
 - ✓ организация профильного спортивного лагеря при школе с дневным пребыванием.
3. Урочная и внеурочная работа:
 - ✓ открытые уроки учителей физической культуры, ОБЖ;

- ✓ открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;
 - ✓ спортивные соревнования по легкой атлетике, лыжам, футболу, настольному теннису, шашкам, шахматам;
 - ✓ спортивные праздники.
4. Пропаганда здорового образа жизни:
- ✓ тематические классные часы, беседы, познавательные игры, агитбригады, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции;
 - ✓ совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения, алкоголизма;
 - ✓ обучение обучающихся оказанию первой медицинской помощи;
 - ✓ пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки.
5. Профилактика заболеваний обучающихся:
- ✓ медицинские обследования;
 - ✓ вакцинация;
 - ✓ беседы, лекции, просмотры научно-популярных программ, фильмов.

План деятельности по реализации программы.

Направления	Мероприятия	Сроки	Ответственные
Медицинское	Оформление листков здоровья в журналах.	Ежегодно	Фельдшер ФАП (по согласованию)
	Анализ случаев травматизма в школе	Ежегодно	Администрация школы
	Организация и проведение контроля за выполнением санитарных правил.	Ежегодно	Администрация школы
	Анализ посещаемости и пропусков уроков по болезни.	Ежегодно	Классные руководители
	Медосмотр учащихся.	Ежегодно	Фельдшер ФАП (по согласованию)
	Контроль за работой школьной столовой.	Ежегодно в теч.года	Директор
	Рациональное расписание уроков (соблюдение требований СанПиНа)	Ежегодно	Зам. директора
	Организация профилактических прививок.	Ежегодно в теч. года	Фельдшер ФАП (по согласованию)
Просветительское	Родительский всеобуч.	Ежегодно в теч. года	Классные руководители
	Просветительская работа с учащимися (кл. часы, беседы).	Ежегодно в теч. года	Классные руководители
	Совместная работа с учреждениями здравоохранения, ОВД по профилактике наркомании, токсикомании, алкоголизма, табакокурения.	Ежегодно в теч. года	Администрация школы
	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	Ежегодно в теч. года	Кл. руководители, администрация школы.
	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни.	Ежегодно в теч.года	Учителя-предметники
Психолого-педагогичес-	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических	Ежегодно в теч.года	Учителя-предметники,

кое	показателей учащихся.		психолог
	Определение влияния учебной нагрузки на здоровье детей.	Ежегодно в теч. года	Классные руководители.
	Изучение психологических возможностей и готовности детей к школе.	Ежегодно	Учитель, психолог
	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности	Ежегодно в теч. года	Учителя-предметники
Спортивно-оздоровительное	Внедрение в образовательный процесс малых форм физического воспитания (физкультурные паузы, подвижные перемены).	Ежегодно в теч. года	Классные руководители
	Организация спортивных мероприятий.	Ежегодно в теч. года	Учитель физкультуры.
	Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни.	Ежегодно	Администрация
	Привлечение учащихся, родителей к физической культуре и спорту.	Ежегодно в теч.года	Администрация, учитель физ-ры.
	Организация дней здоровья, походов, экскурсий, прогулок.	Ежегодно в теч. года	Администрация, учителя-предметники.
	Организация школьных соревнований.	Ежегодно в теч. года	Учитель физкультуры.
Диагностическое	Мониторинг состояния здоровья учащихся с 1 по 11 класс.	Ежегодно	Классные руководители
Профилактическое и коррекционное	Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.	Ежегодно в теч. года	Учителя-предметники, психолог.
	Профилактика нарушений осанки, травматизма.	Ежегодно в теч. года	Учитель физ-ры, Учителя-предметники.

Календарный план реализации программы

Сентябрь

Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению детей.

Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению.

Организация питания обучающихся.

Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.

Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях.

Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.

Проведение лекций, бесед, классных часов по формированию здорового образа жизни.

День здоровья.

Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время.

Октябрь

Организация работы по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.
Планирование занятости обучающихся в каникулярный период.
Подготовка классов к зиме.
Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований, участие в районных соревнованиях.
Проведение лекций, бесед, классных часов по формированию здорового образа жизни.
Физкультминутки.
Подвижные игры на переменах.
Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).
Родительский лекторий.
Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Ноябрь

Проведение мероприятий, приуроченных к празднику « День матери».
Проведение классных часов и мероприятий по теме « Курение - вред».
Проведение совета дружины по проведению физкультурных праздников, игр на местности.
Физкультминутки и динамические паузы.

Декабрь

Проведение классных часов и мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.
Проведение конкурса «Папа, мама, я — спортивная семья», посвященных празднованию Дня семьи.
Физкультминутки и динамические паузы.
Витаминизация питания обучающихся.
Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Январь

«Весёлые старты».
Физкультминутки и динамические паузы.
Витаминизация питания обучающихся.

Февраль

Спортивно-оздоровительные мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества.
Физкультминутки и динамические паузы.
Ежегодная школьная спартакиада «Я выбираю спорт!»
Витаминизация питания обучающихся.

Март

Подготовка ко Дню здоровья.
Физкультминутки и динамические паузы. .
Витаминизация питания обучающихся.

Апрель

Благоустройство школьной территории.
День здоровья.
Динамические паузы, физкультминутки.

Май

Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.
Мероприятия ко Дню Победы.
«Весёлые старты».
Проведение экскурсий на природу.
Экологические субботники.

Июнь

Международный день защиты детей.
Всемирный день защиты окружающей среды.
Работа по плану летних каникул.

Тематика родительских собраний

1. Психологические особенности учащегося (по возрастам).
2. Режим дня и гигиенические нормы.
3. Режим питания.
4. Встреча с сотрудниками ПДН ОВД
5. Здоровые дети в здоровой семье.
6. Семейные конфликты
7. Как уберечь вашего ребенка от наркотиков.

Конкурсы, викторины

1. Конкурсы рисунков:
 - «Осторожно, дети!» (по правилам дорожного движения);
 - «Я за здоровый образ жизни!»;
 - «Зеленая аптека».
2. Конкурсы плакатов:
 - «Жизнь без наркотиков»;
 - «Нет вредным привычкам!».
 - «Экология вокруг нас».
3. Викторины:
 - «Красный, желтый, зеленый»;
 - «Кушайте на здоровье».
4. Ролевая игра «Суд над наркотиками».
5. Веселые старты.
6. Спортивные соревнования «Моя спортивная семья».
7. Соревнования команд, эстафеты, подвижные и спортивные игры.

Темы бесед и классных часов по программе «Здоровье»

Раздел	Глава	Рекомендуемые темы
Раздел 1. Самопознание	Знание своего тела	1-4 классы
		Части тела, их функциональное предназначение
		Внутренние органы и их предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека, периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам
		5-9 классы
		Телосложение. Ткани, органы, системы органов и их саморегуляция
		Гомеостаз как условная норма состояния организма. Функции основных систем организма (сенсорных, костно-мышечной,

		сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, эндокринной, мочевыделительной, половой). Физиологические и психические процессы в различные периоды взросления и полового созревания. Индивидуальные особенности строения и развития тела.		
		10-11 классы		
		Субъективные и объективные признаки здоровья. Представление о здоровом и больном теле в разных культурах. Половой деморфизм		
	Самопознание через ощущение, чувство и образ.		Репродуктивное здоровье юноши и девушки. Понятие о генотипе и фенотипе. Обменные инфекционные болезни, приводящие к нарушению формы тела и или инвалидности. Старение и смерть человеческого организма	
			1-4 классы	
			Эмоциональная сфера личности: чувства, настроение, ощущения, эмоциональные переживания. Способы проявления эмоций и выражения чувств	
				5-9 классы
				Самооценка. Кризисы в период взросления (кризис идентичности и авторитетов, переживания и отчуждения, дисморфофобия и др.) Стресс, его психологические совладения со стрессом.
				Биологические основы поведения. Взаимосвязь физического и психологического здоровья. Половые различия в поведении людей.
			10-11 классы	
Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения.				
Направленность личности: Я - концепция, понятие о локусе контроля. Представление о психологии пола, гендерных позициях				
Планирование и способы реализации планов. Ответственность и свобода выбора.				
Раздел 2. Я и другие	Я и другие	1-4 классы		
		Правила межличностного общения: предупредительность, отказ от нежелательного общения, представление себя.		
		Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах. Правила поведения с незнакомыми людьми		
		Родственные связи – семья. Правила семейного общения. Права ребенка в семье. Правила групповой деятельности		
		5-9 классы		
		Положение личности в группе. Рольевые позиции в группе. Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание. Виды и формы общения: вербальное, невербальное. Критика и ее виды. Способы реагирования на критику. Конфликты с родителями, друзьями, учителями, способы их разрешения. Отношение между мальчиками и девочками.		
		Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей		
		Типологизация групп. Референтные группы. Рольевые позиции в группе, тактика взаимодействия: диктант, сотрудничество, конфронтация, невмешательство. «Инструменты» общения: конструктивная критика, поддержка, убеждения и др. Групповое давление. Рольевые позиции в семье Поведенческие риски, опасные для здоровья		

		10-11 классы
		Индивидуальные различия в восприятии и понимании людьми друг друга, интимные межличностные отношения: дружба, любовь, вражда, одиночество. Человек в семье. Семья и ее функции. Психологический климат семьи. Развод. Правовые аспекты семейного взаимодействия, способы манипулирования людьми.
		Формальные и неформальные группы, их социально - психологическая специфика. Механизмы и пути воздействия группы на личности, на группу в области сохранения и укрепления здоровья. Принятие решения в группе. Межличностные конфликты в группе. Их типология и пути разрешения. Конформизм и самостоятельность, лидерство. Навыки, необходимые для противостояния негативным влияниям неформальной группы в сфере отношения к здоровью.
Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний	Гигиена тела	1-4 классы
		Кожа и ее придатки (ногти, волосы). Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями
		5-9 классы
		Индивидуальные и возрастные особенности кожи и ее придатков. Микрофлора кожных покровов. Запахи тела. Уход за кожей лица и рук, ногтями. Уход за ногтями. Правила выбора гигиенических средств ухода за телом. Типы волос, уход за волосами. Болезни кожи и придатков, связанные с нарушением правил гигиены. Правила личной гигиены мальчиков и девочек - подростков. Пользование предметами личной гигиены.
		10-11 классы
		Выбор гигиенических средств для ухода за телом при различных функциональных состояниях и в различных климатических условиях.
		Подбор и правила пользования косметическими средствами в соответствии с индивидуальными особенностями кожи.
	Взаимосвязь чистоты, эстетики и здоровья	
	Гигиена полости рта.	1-4 классы
		Общее представление о строении ротовом полости, временные и постоянные зубы.
		Факторы риска развития стоматологических заболеваний. Уход за зубами
		5-9 классы
		Средства гигиены полости рта. Выбор зубной щетки, зубной пасты. Заболевание зубов, десен, меры их профилактики Питание и здоровье зубов. Профилактические осмотры у стоматолога.
		10-11 классы
	Средства гигиены полости рта: правила индивидуального подбора, хранения, смены	
Гигиена труда и отдыха.	1-4 классы	
	Периоды изменения работоспособности. Режим дня.	
	Субъективные и объективные признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Сон как наиболее эффективный отдых.	
	Гигиена органов зрения, факторы, приводящие к утомлению.	

Раздел 4. Питание и здоровье.		Профилактика инфекционных заболеваний.
		Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытье рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д.
		Представление об «активной» защите - иммунитете
		5-9 классы
		Биологические ритмы организм., суточные, недельные, сезонные
		Периоды работоспособности. Режим учебы, отдыха и сна. Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок.
		Переутомление, его субъективные и объективные признаки, методы снятия. Признаки утомления органов зрения и слуха, способы его снятия. Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и квартире.
		10-11 классы
	Планирование труда и отдыха в экстремальных условиях: во время экзаменов, тренировок, соревнований. Физиологическая и психологическая адаптация к нагрузкам, срывы адаптации.	
	5-9 классы	
	Профилактика инфекционных заболеваний	Причины возникновения инфекционных заболеваний. Источники возбудителей. Пути передачи. Механизмы защиты организма - иммунитет. «Активные» и «пассивные» способы его повышения
	Эпидемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Ответственность за распространение инфекций. Инфекции, передаваемые половым путем. Туберкулез, его предупреждение	
	10-11 классы	
	ВИЧ /СПИД пути передачи, способы предупреждения. «Группы риска» по заражению инфекционными заболеваниями.	
Профилактика инфекционных заболеваний в различных социальных и жизненных ситуациях. Индивидуальная ответственность за распространение инфекционных заболеваний		
Питание - основа жизни	1-4 классы	
Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья, важнейшие пищевые источники. Как происходит пищеварение. Режим питания. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Традиции приемы пищи в разных странах		
Правила поведения за столом.		
5-9 классы		
Основные группы пищевых продуктов. Основные блюда и их значение. Составление индивидуального меню. Энергетическая ценность питания, физиологические нормы, потребности в основных пищевых веществах и энергии. Пищевые риски, опасные для здоровья. Продукты питания в разных культурах. Традиции национальной кухни. Ядовитые грибы и растения		
10-11 классы		
Основные правила рационального питания: режим питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты		
Выбор продуктов и блюд. Диеты, лечебное питание и голодание. Пост. Болезни питания., анорексия, ожирение. Питание в особых		

Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактики травматизма.	Гигиена питания	условиях (питание спортсменов, питание в походах, во время экзаменов и т.д). Правила поведения в местах общественного питания: кафе, рестораны и др.
		1-4 классы
		Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Хранение пищевых продуктов. Правила ухода за посудой.
		5-9 классы
		Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и блюд. Сервировка стола, оформление блюд
		10-11 классы
	Безопасное поведение на дорогах.	1-4 классы
		Основные ситуации - «ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечения внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части улицы», «родители с детьми». Сигналы регулирования дорожного движения. Правила безопасного поведения у ж/д путей.
		5-9 классы
		Ситуации самостоятельного движения ребенка по улице. Во дворе дома тоже улица: кусты у подъезда, стоящие машины, угол дома и другие предметы, мешающие обзору. Пересечение улицы по пешеходному переходу или на перекрестке без светофора
		Переход улицы на регулируемом перекрестке. Ожидание на «островке безопасности». Посадка в автобус, трамвай, троллейбус
		Выход из автобуса (троллейбуса, трамвая). Опасность движения группой. Ребенок носит очки. Безопасное поведение в транспорте – зоне повышенного риска. Правила движения велосипеда
10-11 классы		
Расчет скорости движения транспорта и тормозного пути.		
Расчеты траектории движения транспорта. Дорога глазами водителя. Ответственность за нарушение правил дорожного движения.		
Бытовой и уличный травматизм		1-4 классы
	Опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки.	
	Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами.	
	Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасности открытого окна, катания на перилах, прыжков с крыш гаражей и т.д. Элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Правила пользования роликами, экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице, оказание первой помощи при простых травмах (ссадинах, царапинах, поверхностных ранах), укусы зверей, змей, насекомых.	
	5-9 классы	
	Правила пользования пиротехническими средствами. Факторы, способствующие обморожению. Первая помощь при обморожениях	
Правила безопасности на экскурсиях, в походах, экипировка туриста, Походная аптечка. Правила безопасности при обращении с открытым огнем. Доврачебная помощь. Элементы реанимации: основные правила наложения жгутов, повязок, транспортировки		

		пострадавшего.
		10-11 классы
		Травматизм при конфликтах. Жестокое обращение с детьми и подростками. Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации, нанесении телесных повреждений. Строительство и техника безопасности. Техника безопасности в быту (приготовление пищи, пользование стиральной машиной, газовой или электроплитой и т.д.) Травматизм в местах массовых скоплений людей. Прогноз развития травмоопасной ситуации, меры предупреждения травмы. Первая доврачебная помощь при ранениях, травмах, потере сознания. Сердечно - легочная реанимация
	Поведение в экстремальных ситуациях	1-4 классы
		Экстремальная ситуация в городе. Экстремальная ситуация в деревне.
		Экстремальная ситуация, связанная с незнакомым человеком.
		Правила поведения при пожаре. Вызов экстренной помощи: 01,02,03,04, службы спасения. Стихийные бедствия, техногенные катастрофы
		5-9 классы
		Экстремальные ситуации аварийного и криминального характера.
		Поведение при аварийных ситуациях в жилище (пожар, затопление, разрушение). Поведение в криминогенных ситуациях. Поведение в незнакомой природной среде. Совладение с паническими состояниями. Переживание острых негативных эмоций и стрессовых состояний. Помощь при утоплении
10-11 классы		
Модели поведения людей в экстремальных ситуациях. Поведение в состояниях печали и горя		
Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг	Выбор медицинских услуг	1-4 классы
		Поликлиника и вызов врача на дом. Служба «03», неотложная помощь, служба спасения. Посещение врача. Больница показания для госпитализации
		5-9 классы
		Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью. Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. Ответственность за ложные вызовы медицинских служб. Критическое отношение к рекламе и выбору медицинских услуг и товаров. Типы учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь. Выбор товаров и услуг, ориентированных на здоровье. Обязательное медицинское страхование. Альтернативная медицина, влияние на организм человека
	10-11 классы	
Права и ответственность клиента, получающего медицинские услуги. Ответственность врача. Оказание помощи в различных медицинских учреждениях. Врачебная тайна. Получение и анализ информации с целью выбора медицинских и оздоровительных услуг. Обязательное и добровольное медицинское страхование.		
Обращение с лекарством	1-4 классы	
	Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с	

		<p>лекарствами, которые хранятся дома</p> <p style="text-align: center;">5-9 классы</p> <p>Рецепт, аптека, лекарство. Правила употребления лекарственных препаратов. Опасность самолечения. Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Злоупотребление медикаментов. Побочное действие лекарственных средств</p> <p style="text-align: center;">10-11 классы</p> <p>Передозировка лекарственных средств. Первая помощь.</p>
<p>Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ.</p>	<p>Предупреждение употребления психоактивных веществ.</p>	<p>1-4 классы</p>
		<p>Общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют психоактивные вещества. Вред табачного дыма.</p>
		<p>Что такое алкоголь и чем опасно его употребление. Поведение с людьми, употребляющими психоактивные вещества.</p>
		<p>5-9 классы</p>
		<p>«Легальные» (алкоголь, табак) и «нелегальные» (наркотики) психоактивные вещества. История распространения психоактивных веществ. Жизненный стиль человека, зависящего от психоактивных веществ. Ложные представления о допустимости употребления психоактивных веществ. Употребление психоактивных веществ как слабость воли, зависимость, болезнь. Как противостоять групповому давлению и не употреблять психоактивные вещества. Зависимость от психоактивных веществ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая, психологическая. Состояние интоксикации и побочные действия при употреблении психоактивных веществ</p>
		<p>Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя. Изменение поведения человека, связанное с употреблением психоактивных веществ. Защита себя и других в ситуациях употребления психоактивных веществ. Отказ от употребления психоактивных веществ на различных этапах</p>
		<p>10-11 классы</p>
		<p>Основные виды психоактивных веществ. Употребление психоактивных веществ как ложный путь решения жизненных проблем. Социальные, психологические и физиологические последствия употребления психоактивных веществ. Возможности, трудности и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика. Помощь социума людям, прекратившим употребление психоактивных веществ Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление психоактивных веществ.</p>